

کرننگلے

نیا ٹرنڈ

گولڈ میک اپ

ظہیر اور

فیس بک

ٹائمائی کھاد

باغبانی

معاشرتی اور نفسیاتی مسائل

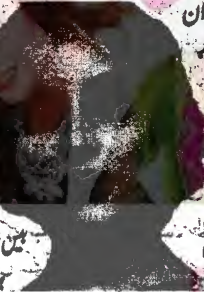
کرن کا دسترخوان

نیا ترینڈ..... گولڈ میک اپ

طرح پلینڈ کریں۔ اس کے بعد آئی برو کو براؤن پنسل کی مدد سے داغ کریں۔ براؤن اور بلیک شیدز کو کس کر کے آئی برو پر پیمیں اس طرح آئی برو کو مخفی محسوس ہوں گی۔ اس کے بعد آئی میک اپ شروع کریں۔

پرائمر: سب سے پہلے آنکھوں پر پرائمر لگائیے، یہ بہت ضروری ہے۔ اس کی مدد سے میک اپ آنکھوں پر زیادہ دیر رہ سکے گا اور اس پر کریم بھی نہیں پڑے گی۔

بیمین شید: کسی دم رنگ کو بیس شید کے طور پر منتخب کیجیے اور ان کو بعد آنکھوں کے اوپر لگائیے، اس میں شید کی مدد سے گولڈن لک آنکھوں پر اچھی طرح داغ ہو سکے گا۔



گولڈ آنی شید: آج کل گولڈ شیدز پر مشتمل آئی کٹ عام دستیاب ہیں۔ ان میں گولڈن رنگ کے گہرے اور دم چمک دار اور میٹ رنگ موجود ہوتے ہیں۔ آپ اپنی پسند کے مطابق کوئی ایک شید منتخب کیجیے اور اس کو بعد آنکھوں کے درمیان لگا کر، آنکھوں کی کریم سے ملائیے۔

براؤن آنی شید: گولڈن میک اپ کو منفرد انداز میں مکمل کرنے کے لیے یہ ضروری ہے کہ آپ آئی شید میں براؤن رنگ کا احراج بھی شامل کریں۔ براؤن شید کو آنکھوں کے کنارے پر لگا کر پلینڈ کیجیے۔ آئی لائنز اور کاجل: یہ آپ کی پسند پر مشتمل ہے، لیکوینڈ، جنیل یا پنسل آئی لائنز لگائیے اور کاجل سے گولڈن لک مکمل کر لیجیے۔

مسکارا: کسی بھی قسم کا آئی میک اپ، مسکارا کے بغیر ممکن نہیں۔ اس لیے میک اپ مکمل کرنے کے بعد اسے احتیاط سے لگائیے۔ سیاہ مسکارا میک اپ لک مکمل کر دے گا۔

آئے دن میک اپ کرنے کی منت نمی تکسٹکس اور پرائکس سامنے آتی رہتی ہیں، جنہیں ہر کوئی آزمانے لگتا ہے۔ خواتین کو رات کے وقت کسی پارٹی میں جانا ہو تو وہ یقیناً نچرل میک اپ تو کریں گی نہیں، اس لیے کہ کچھ مخصوص رنگوں کا استعمال کر کے میک اپ کیا جاتا ہے۔ ان مخصوص رنگوں میں ایک رنگ گولڈن بھی ہے۔ جو رات کے وقت ہونے والی کسی بھی قسم کی تقریبات کے لیے نہایت پوزیشن ہوکتا جاتا ہے۔ اس لیے گولڈ میک اپ کرنے کی کچھ تکسٹکس بتائی جا رہی ہیں جنہیں ہر خاتون رات کے وقت کسی بھی تقریب میں جانے سے قبل آزما کر اپنا میک اپ خود کر سکتی ہیں۔

اس میک اپ کو کرنے کے لیے میک اپ بیس، کنبلیز فاؤنڈیشن، پش آن، آئی شید وکٹ (حس میں بلیک، براؤن اور گولڈن شیدز لازمی موجود ہوں) بلیک آئی لائنز، بلیک مسکارا، پش پلینس، لال رنگ کی لپ اسٹک اور میک اپ برش کٹ کی ضرورت ہوگی۔ پارٹی میک اپ کرتے وقت بیس کی طرف بھی خاص توجہ دینی چاہیے۔

سب سے پہلے فیلر سے داغ دھبوں اور حلقوں کو چھائیے، پھر اس کے بعد اپنی رنگت سے ملتا جلتا بیس لگائیے اور اچھی طرح پلینڈ کریں۔ اس کے بعد فاؤنڈیشن لگائیے اور پھر پلینڈ کریں تاکہ بیس دور در نظر نہ آئے بلکہ یکساں پورے چہرے پر محسوس ہو۔ اس کے بعد رخساروں کی ہڈی سے اوپر کی جگہ پر ہائی لائنز رخسار کی ہڈی پر اپنی پسند کے رنگ کا پش آن لگائیے۔ چاہیں تو خاکی یا پھر ہلکے کاجی رنگ کا شید بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس کے بعد رخسار کی ہڈی کے نیچے براؤن شید لگائیے یا پھر بروزر لگائیے۔ ہائی لائنز، پش آن اور بروزر کو اپنی جگہ پر اچھی

بیوٹی باکس سوالات جوابات

کرنے اور جلد کو سرخی مائل ٹھفٹہ کرنے کی خاص خوبی ہے۔ اگر آپ باقاعدگی سے مچھی کا جگر اس استعمال کریں تو آپ کی جلد بہت اچھی اور ٹھفٹہ ہو جائے گی۔

ایک انڈھ توڑ کر اس کی زردی کسی پیالے میں الگ کر کے اس میں دو چائے کے چمچے روغن بادام ملائیں اور ایک چائے کا چمچ لیموں کا عرق شامل کر کے ان سب کو اچھی طرح چٹائیں کہ جھاگ بن جائے پھر اسے آہستہ آہستہ چہرے پر ملیں۔ دس سے بارہ منٹ تک لگا رہنے دیں۔ پھر نیم گرم پانی سے چہرے کو دھو لیں۔ یہ عمل اگر آپ پابندی سے کریں گی تو آپ کی سرخ و سفید رنگ دوسروں کو حیران کر دے گی۔

س: میری کہنیوں کی جلد سیاہ اور خشک ہے۔ جو بہت بری لگتی ہے۔ اس کا کوئی علاج بتائیں؟

ج: نعمانہ اظہر..... واہ کیٹنٹ
ج: کہنیوں میں سیاہ اور خشکی کے دھبے یا مکمل ہاتھوں اور بازوؤں کا حسن غارت کر دیتے ہیں۔ اس کے لیے آپ لیموں کا عرق باقاعدگی سے استعمال کریں۔ لیموں کا عرق کہنیوں پر لگانے سے یہ سفید اور نرم ہو جاتی ہیں۔ کہنی کی سخت جلد کو ملائم کرنے کے لیے بادام کا پاؤڈر بنا کر اس میں تھوڑا لیموں کا عرق ملا دیں۔ اس کے علاوہ کہنی پر میک اپ کرنے کے لیے سب سے پہلے کوئی کولڈ کریم لگائیں پھر اس پر پاؤڈر چھڑک کر اب نشو سے اچھی طرح رگڑ دیں۔ چند دن کی توجہ سے کہنی کی رنگت ٹھہر جائے گی۔

س: آپلی میری عمر میں سال بھار میرے سر میں بہت خشکی ہے۔

ج: آپ تیز مروجہ مسالوں سے پرہیز کیجیے اور سر کی خشکی کے لیے یوٹو کا استعمال کیجیے۔

اپنے سر اور ہاتھوں کو ہلکا سا گیلیا کیجیے اور ایک چمچ بیکنگ سوڈا لے کر اپنے سر پر آہستہ آہستہ ملیے اور ساتھ سے نوے سینکڑے کے لیے لگا رہنے دیجیے۔ اس کے بعد بال دھو لیں، یہ آپ ہفتہ میں کم از کم تین بار کیجیے۔

☆☆

س: میری عمر 37 سال ہے اور میرے ماتھے پر لکیریں بننے لگی ہیں۔ ان کو دور کرنے کا کوئی طریقہ بتادیں؟

نجمہ خان..... کراچی

ج: پھل اور سبزیوں کا زیادہ سے زیادہ استعمال کریں۔ خاص طور پر وہ سبزیاں اور پھل جن میں وٹامن اے، سی اور ای ہو۔ اس کے علاوہ مندرجہ ذیل ٹوٹکا بھی استعمال کریں۔

تینٹی پاؤڈر ایک چائے کا چمچ، دہی دو کھانے کے چمچے، ہلدی ایک چمچی۔ ان سب کو ملا کر چہرے پر پندرہ سے بیس منٹ تک مساج کریں، پھر چہرے کو دھو لیں۔

س: میرے چہرے پر بال اور روئیں بہت زیادہ ہیں۔ میں بازاری چیزیں استعمال نہیں کرنا چاہتی کہ میری جلد بہت حساس ہے۔ کوئی ایسی علاج بتادیں؟

اقصی ناز..... حویلیاں

ج: چہرے پر بال اور روئیں دور کرنے کے لیے ایک کھانے کا چمچ خشک نشو کر سفوف بنالیں۔ کیلے چہرے اور ہاتھ پر جھاپا روئیں ہوں، اس کو انگلیوں کی پوروں سے نہایت آہستگی کے ساتھ مساج کریں۔ روزانہ کے استعمال سے آپ کے چہرے اور ہاتھ کے پائندہ بال اتر جائیں گے۔ س: میرے چہرے پر براؤن ٹکڑے دھبے ہیں۔ ان کو دور کرنے کے لیے کوئی آسان سا طریقہ بتادیں؟

فرح خانم..... سحرات

ج: اکثر چہرہ پر موسم یا جلد کی کسی بیماری کی وجہ سے داغ دھبے پڑ جاتے ہیں۔ اس کے لیے آپ لیموں کا رس چہرے پر لگائیں، اسے خشک ہونے دیں۔ جب خشک ہو جائے تو منہ کر کے دھوئیں بلکہ اسی کو اسی طرح رہنے دیں، چند روز کے استعمال سے داغ دھبے دور ہو شروع ہو جائیں گے۔

س: میرا مسئلہ میری رنگت کا ہے۔ میرے ہاتھ، ہر اور گردن کا رنگ تو بہت صاف ہے۔ مگر چہرے کا رنگ کم ہے۔ چہرے پر پشردگی چھائی رہتی ہے۔ پیاروں والا چہرہ لگتا ہے۔

حرا شہین..... لاہور

ج: گاجر کا موسم شروع ہو گیا ہے۔ گاجر میں خون صاف

انار میں הרבי دور کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ اس کا ایک جزو "پولی فینولز" کا بھی ہوتا ہے جو ان بائیو کیمیکل تبدیلیوں کو کم کر دیتا ہے جن کا تعلق مختلف الریجر سے ہوتا ہے۔

انار کھانے سے پروٹینٹ کینسر اور بریٹ کینسر کا خطرہ بھی گھٹ جاتا ہے۔ اس کے استعمال سے کینسر کے خلیات مردہ ہو جاتے ہیں۔ انار ڈی این اے کو بھی تحفظ فراہم کرتا ہے۔

انار مینا بولک سسٹم کو باقاعدہ بناتا ہے۔ اس سے خون میں شکر کی سطح معمول کی حد میں رہتی ہے۔ انسولین سے حساسیت بہتر ہو جاتی ہے۔

علاوہ ازیں غذا کے جزو بدن بننے میں جو رکاوٹیں ہوتی ہیں، ان کو دور کرتا ہے۔ ان رکاوٹوں کے باعث مٹاپا جڑ پکڑتا ہے اور بعد میں یہ ذیابیطس کا سبب بنتا ہے۔

انار انفیکشن سے بھی بچاتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ بھولنے کے مرض یعنی الزائمر کے بڑھنے کی رفتار گھٹا دیتا ہے۔

جوڑوں کے درد میں بھی انار کو مفید پایا گیا ہے کیونکہ اس تکلف سے نجات کے لیے اس میں فاسٹو نیوٹریکس Ellagic Acid اور پولی فینولز موجود ہوتے ہیں نہ صرف انار بلکہ اس درخت کا ہر جزو مفید ہے۔ اس کا چمکا، پھول اور درخت کی چھال اطباء دوا کے طور پر تجویز کرتے ہیں۔

آج کل انار کا میزن ہے لہذا اس خوش ذائقہ اور خوش رنگ پھل سے نہ صرف بھرپور لطف لیں بلکہ بیان کردہ فوائد بھی حاصل کریں۔

☆☆

انار نہایت خوش مزہ، ریلا پھل ہے۔ مزے کے لحاظ سے کھٹا، میٹھا اور کھٹ میٹھا ہوتا ہے۔

پرانے حکیم انار کے غذائی اور دوائی فائدوں سے اچھی طرح واقف تھے اور جدید تحقیقات بھی اس کی تصدیق کرتی ہے۔ انار میں پروٹین، شکر، کیشیم، فولاد اور فاسفورس جیسے اجزا پائے جاتے ہیں، جو خون کی پیدائش اور بدن کی نشوونما میں کام آتے ہیں اور خون کو حالت اعتدال پر قائم رکھتے ہیں۔

انار کا رس آپ کی بڑھی ہوئی توغہ کو گھٹا سکتا ہے۔ انار کے دانوں میں نہ صرف مردوں بلکہ خواتین کے پیٹ کی اضافی چربی بھی گھٹانے کی

صلاحیت ہے۔ ایک ریسرچ کے مطابق کچھ افراد کو انار کے رس کی ایک بوتل روزانہ پلائی گئی تو نتائج میں یہ بات سامنے آئی کہ ان کے پیٹ میں چربی کے خلیات جمع نہیں ہو رہے۔ نہ صرف پیٹ میں چربی نہیں جم رہی بلکہ ان کا ہلڈ پریش بھی کم ہو گیا جس سے ان میں دل کے دورے، فالج کے حملے اور گردوں کے ناکارہ ہونے خطرات گھٹ گئے۔

انار میں اینٹی آکسیڈنٹ مادوں کی مقدار زیادہ ہوتی ہے جو ضرر رساں آکسیجن کے سالموں کو جنہیں "فری ریڈیکلز" بھی کہتے ہیں، ناکارہ کر دیتے ہیں۔ اگر ان سالموں پر قابو نہ پایا جائے تو وہ خلیات کو تباہ کرنا شروع کر دیتے ہیں، جس سے دل کی بیماریاں اور کینسر تک لاحق ہو سکتے ہیں اور جسم پر بڑھاپے کے اثرات وقت سے پہلے ظاہر ہونے لگتے ہیں۔

انار جسم کے مدافعتی نظام کو طاقتور بناتا ہے۔ انار کے دانوں اور جوس میں پیاریوں سے محفوظ رکھنے والے وٹامن سی کی قائل ذکر مقدار ہوتی ہیں جو جسمانی توانائی کے لیے ضروری سمجھا جاتا ہے۔

عام استعمال کی چیزوں کی ایکسپائری ڈیٹ

بعد بھی اسے استعمال میں لایا جائے تو اس میں جراثیم جمع ہونا شروع ہو جاتے ہیں جو تویوں کی دھلائی کے باوجود بھی جمع رہتے ہیں اور جلدی بیماریاں پھیلانے کا سبب بنتے ہیں۔

تکیہ:-

تکیہ بھی لوگ سالہا سال استعمال کرتے ہیں اور اسے بدلنا نہیں چاہتے، بعض لوگوں کو تو

اپنا تکیہ ہی استعمال

کرنے کی عادت ہوتی

ہے کہ انہیں اس

کے بغیر نیند نہیں آتی۔ لیکن تکیوں میں گرد و دھول جمع ہوتی ہے، وہیں ان کی ہیپ بھی بدل جاتی ہے۔ گرد و دھول کی وجہ سے الرجی ہونے کا احتمال ہوتا ہے جب کہ ہیپ بدلنے سے سردی یا گردن اور کمر میں درد جیسے عارضے لاحق ہو جاتے ہیں۔ لہذا اپنا تکیہ ہر دو تین سال کے بعد بدل لیں۔

رضانیاں، کمفرٹرز:-

ہماری ماؤں کے زمانے تک لحاف یا رضائی اور میز کر اس کا کور دھلوا جاتا تھا، جبکہ روٹی دھکوائی جاتی تھی۔ اب مصروف زندگی میں تو یہ ایک طرح سے ناممکن ہو گیا ہے۔ ایک طریقہ تو یہ ہے کہ آپ اپنے اچھے قسم کے لحافوں اور کمفرٹرز

مختلف اشیاء جو ہمارے گھروں میں استعمال ہوتی ہیں۔ ان میں سے ہم زیادہ تر کھانے پینے کی اشیاء یا پھر میک اپ کے سامان کی ایکسپائری ڈیٹ کے بارے میں ہی زیادہ چھان بین کرتے ہیں۔ مگر کیا آپ کو پتا ہے کہ ہمارے گھروں میں بعض اشیاء جو تانی، وادی کے وقت سے ہمارے زیر استعمال ہیں، ان کی بھی استعمال کی ایک مدت ہوتی ہے۔ خواتین ان

اشیاء کو خرید کر یہ ہی سوچتی ہیں کہ یہ سالہا سال چلیں گی مگر ایسا نہیں ہوتا ہے۔ آئیے آج آپ کو کچھ ایسی ہی اشیاء کی تفصیلات بتائیں۔

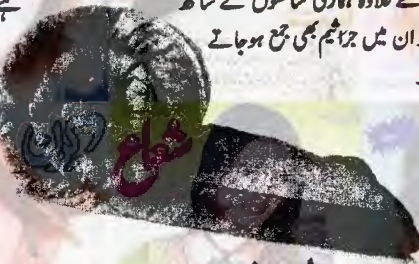
تولیہ:-

ان اشیاء میں سرفہرست تولیہ کا نمبر ہے۔ جب تولیہ خریدتی ہیں تو بھی سوچتی ہیں کہ اب سالوں کی چمٹی ہوئی۔ مگر ایسا نہیں ہے ایک سے تین سال کے دوران تولیے کے استعمال کی مدت ختم ہو جاتی ہے اور یہ مدت استعمال بھی تویوں کی کوالٹی پر منحصر ہے۔ اچھی کوالٹی والا تولیہ تین سال تک استعمال کیا جاسکتا ہے لیکن اگر کوالٹی خراب ہو تو وہ ایک سال میں ہی ختم ہو جاتا ہے۔

یہ بات یاد

رکھیں کہ اگر مدت گزرنے کے

دغیرہ کے لیے ایک کورسہ بنائیں اور اسے اتار کر سینے میں ایک دفعہ ضرور دھو لیں وگرنہ ہر تین سال بعد انہیں بھی بدل لیں کیونکہ نکیوں کی طرح ان میں بھی گرد و دھول جمع ہو جاتی ہے اس کے علاوہ ہماری سانسوں کے ساتھ ساتھ ان میں جراثیم بھی جمع ہو جاتے ہیں۔



ہینر برش:-
بالوں کا کنگھا اور ہینر برش مستقل استعمال کی چیز ہے اور اکثر گھرانوں میں تو یہ مشترکہ استعمال ہوتا ہے اور بعض اوقات اس سے بھی بالوں کے مسائل جنم لیتے ہیں۔ لہذا کوشش یہ ہونی چاہیے کہ ہر کسی کا اپنا کنگھا یا برش ہو۔ ہفتے میں ایک دفعہ اس کو ضرور دھو لیں اور اس کی مدت استعمال ایک سال ہے۔

☆☆



سلیپرز:-
مکرمیں خواتین جن سلیپرز کو مکین کرکھوتی ہیں، ان کی بھی مدت استعمال ہے۔ ایسا نہیں ہے کہ جب تک وہ ٹوٹے نہیں، انہیں استعمال کیا جاتا رہے۔ انہیں ہر وقت چھاننا جاتا ہے لہذا فنکشن انفلکشن کا خطرہ بھی بڑھ جاتا ہے۔ گھریلو چٹل کو روزانہ باقاعدگی سے دھوئیں اور چھ مہینے بعد اسے تبدیل کر لیں تاکہ کسی قسم کے انفیکشن کا خطرہ نہ رہے۔

اکثر لوگوں کو یہ بات نہیں ملتی کہ ہینر برش استعمال کرنے کے بعد اسے دھو کر رکھنا چاہیے۔ اگر اسے دھو کر رکھیں گے تو اس سے بالوں کے مسائل کم ہوں گے۔ ہینر برش استعمال کرنے کے بعد اسے دھو کر رکھنا چاہیے۔ اگر اسے دھو کر رکھیں گے تو اس سے بالوں کے مسائل کم ہوں گے۔ ہینر برش استعمال کرنے کے بعد اسے دھو کر رکھنا چاہیے۔ اگر اسے دھو کر رکھیں گے تو اس سے بالوں کے مسائل کم ہوں گے۔

جھوٹی خبریں اور فیس بک

تصاویر پر غور کریں۔ جعلی خبریں اکثر ترمیم کردہ تصاویر اور ویڈیوز پر مشتمل ہوتی ہیں۔ بسا اوقات ہوسکتا ہے تصاویر اصلی ہو لیکن سیاق و سباق کے خلاف لی گئی ہو۔ اس لیے تصاویر اور ویڈیوز کو تلاش کر لیں کہ وہ کہاں سے آئی ہیں۔

تاریخوں کا جائزہ لیں۔ جعلی خبروں والی کہانیاں غیر معقول اوقات یا تقریب کی تبدیلی کردہ تاریخوں پر مشتمل ہو سکتی ہیں۔

ثبوت کی جانچ کریں۔ خبروں میں موجود واقعات، شواہد اور ثبوت کی درستی کے ساتھ جانچ پڑتال کرنے سے بھی آپ افواہوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ خبر میں ثبوت کا فقدان یا بے نام ماہرین کے نام جعلی خبر کی جانب اشارہ کرتے ہیں۔

دیگر ذرائع سے بھی دیکھ لیں۔ کسی بھی خبر کو کسی دوسرے ذرائع سے بھی تصدیق کریں اگر خبر کو قابل اعتبار ایک سے زیادہ ذرائع نے شائع کیا ہے تو اس کے صحیح ہونے کا زیادہ امکان ہے۔

خبر کہیں مذاق تو نہیں؟ اس بات کی بھی تصدیق کر لیں کہ جس خبر نے آپ میں سسنی پیدا کر دی ہے کہیں وہ چھپا ہوا مزاح یا طنز تو نہیں۔ اس حوالے سے خبر کا مواد بتادے گا کہ خبر طنز و مزاح پر مشتمل تنقید ہے یا واقعی کوئی خبر ہے۔

جو خبریں آپ پڑھتے ہیں ان کے متعلق تنقیدی انداز سے سوچیں اور صرف ان خبروں کا اشتراک کریں جن کے متعلق آپ جانتے ہیں کہ وہ قابل اعتماد ہیں۔

☆☆

کرت کتاب

سوشل میڈیا پر جھوٹی خبریں اور گمراہ کن تصاویر کا دن بدن بڑھتا ہوا ایک طوفان ہے اور خاص طور پر پاکستان میں تو سیاسی خبروں نے ایک ایہام ساید کر دیا ہے کہ کیا جھوٹ؟ ان جھوٹی اور گمراہ کن خبروں سے بچنے کے لیے فیس بک نے اپنے صارفین کو کچھ ہدایات جاری کی ہیں جن پر عمل پیرا ہو کر صارفین حقائق پر مبنی خبروں اور افواہوں کے درمیان فرق کر سکیں گے۔ اسی طرح صرف مصدقہ خبریں ہی شیئر ہو پائیں گی۔

فیس بک نے اس حوالے سے اپنی ایک پوسٹ میں صارفین کو خبروں کے چٹاؤ میں محتاط رہنے کی تجویز دیتے ہوئے کہا ہے کہ جعلی خبروں کی شہ سرخیاں اکثر بڑے حروف میں اور دلکش ہوتی ہیں تاہم مندرجہ ذیل باتوں پر عمل کرتے ہوئے خبروں کی صداقت کو پرکھا جاسکتا ہے۔

یو آر ایل (یعنی ویب ایڈریس) کو غور سے دیکھیں۔ جعلی خبروں والی بہت سی ویب سائٹس کی خبروں اور اے کی یو آر ایل میں معمولی تبدیلیاں کر کے مصدقہ اخباری ذرائع کی نقلی کرتی ہیں۔ اس لیے کسی بھی خبر کے یو آر ایل کو درست طریقے سے جانچ لیا کریں۔

خبر کے ذرائع کی تصدیق کریں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آیا خبر کسی غیر مانوس تنظیم یا ویب سائٹس کی جانب سے تو نہیں آئی ہے۔ اس لیے ہمیشہ مصدقہ ویب سائٹس اور یو آر ایل سے متعلق جانچ پڑتال کریں۔

خلاف معمول فاریمنگ دیکھیں۔ جعلی خبروں والی کئی سائٹس پر املا کی غلطیاں اور بے نکلے آؤٹ ہوتے ہیں اگر یہ علامات نظر آئیں تو احتیاط سے پڑھیں، یہ جعلی ہو سکتی ہیں۔

پودوں کے لیے نامیاتی کھاد خود تیار کیجیے

گڑھا کھود کر یہ سب Organic کوڑا اس کے اندر ڈال دیں اور جب یہ گڑھا بھر جائے تو اس پر مٹی کی کم از کم چھ انچ موٹی تہ لگادیں اور اوپر سے پانی کا چھڑکاؤ کر دیں تاکہ مٹی کی نمی برقرار رہے۔ زیادہ پانی نہ ڈالیں کیوں کہ اس طرح سے کھاد خراب ہو جائے گی۔

اور اگر آپ کے پاس زمین نہیں ہے تو یہی طریقہ کسی بڑے کنٹینر کے ساتھ استعمال کریں۔ ٹھوڑی سی مٹی پہلے کنٹینر میں ڈالیں پھر اس کو کوڑے سے بھرتی رہیں۔

تین سے چار مہینے میں یہ کھاد تیار ہو جائے گی۔ یہ جانچنے کے لیے آیا کھاد تیار ہے کہ نہیں، درست طریقہ یہ ہے کہ آپ کھاد والے ٹھوسے کو کھود کر دیکھیں کہ ان چیزوں کی جن کے ذریعے کھاد بنائی جا رہی ہے، رنگت تبدیل ہوئی ہے کہ نہیں۔ ان کی بدبو ختم ہوئی یا ابھی باقی ہے۔ یہ بھر بھری ہوئی ہے یا نہیں۔ اگر یہ تینوں علامات ان میں نظر آجائیں کہ ان کی اصل مہک ختم ہوئی، رنگت بدل گئی ہے اور وہ بھر بھری ہو جائے تو پھر سمجھیں کہ کھاد تیار ہے۔ ورنہ کچھ دن اور انتظار کریں۔ یہ کھاد پھلکاری کے لیے بہت موزوں ہے کیوں کہ اس میں اتنی تیزی نہیں ہوتی اور یہ آپ کے گھریلو پودوں کے لیے کیمیکلز کے بغیر بہترین کھاد ہے۔

☆☆

اکثر اوقات دیکھا گیا ہے کہ جب ہم زسری سے پودے خرید کر لاتے ہیں تو بڑے ہرے بھرے اور سرسبز و شاداب ہوتے ہیں مگر گھر آ کر چند ہی دنوں میں اپنا رنگ و روپ کھوتا شروع کر دیتے ہیں۔ زسریوں میں انہیں تروتازہ رکھنے کے

لئے مختلف قسم کی کھادوں

اور کیمیکلز کا استعمال کیا جاتا

ہے مگر آپ گھر پر آسانی قدرتی

کھاد تیار کر کے اپنے پودوں کی بڑھوتی

اور خوب صورتی میں اضافہ کر سکتے ہیں۔ اس

کے علاوہ جو گھریلو تیار شدہ کھاد ہم استعمال کریں

کے وہ ہر قسم کے معصرت کیمیکلز سے پاک ہوگی۔

گھر میں روزانہ انواع و اقسام کا کوڑا

کرکٹ جمع ہوتا ہے جسے ضائع کرنا ایک

بڑا مسئلہ ہے مگر آپ اسی کے ایک

بڑے حصے کو قابل استعمال

بناسکتے ہیں۔ زسریوں

اور پھلوں کے

چھلکے،

اٹھوں

کے خالی خول،

گلی سڑی سبزیاں

اور پھل، چائے کی کھجور

استعمال شدہ پتی، بچے کی کھجور

کھانے، درختوں کے پتے، گھاس

پھونس اور اگر گوہر دستیاب ہو تو اسے بھی

استعمال کریں۔

اگر گھر میں جگہ ہے تو لان کے ایک کونے میں

اچھا جیون ساتھی کیسے بنیں

دوسرے کی خود بخاری کا خیال رکھیں۔ اس سے نہ صرف آپ کو اپنے پیروں پر کھڑا ہونے کا موقع ملے گا بلکہ آپ اپنے فیصلے بھی آسانی سے کر سکیں گے۔

04۔ کوئی ایسی جگہ تلاش کریں جہاں آپ دونوں سکون سے بیٹھ کر اپنی مشکلات، پریشانیوں، خلوک و شبہات، خوف اور کمزوریوں کا بغیر کسی رکاوٹ یا پریشانی کے تبادلہ کر سکیں۔

05۔ ایک دوسرے کو دل سے چاہیں اپنے دل و دماغ میں اپنے ساتھی کی مشکلات، پریشانیوں اور

خوشیوں کو بھرپور جگہ دیں اس کی خواہشات اور ضروریات کا خیال رکھیں۔ اپنے ساتھی کی مشکلات اگر حل نہیں کر سکتے تو کم از کم سن تو سکتے ہیں۔

06۔ اپنے اختلافات کو خوب صورتی سے حل کرنے کی کوشش کریں ضروری نہیں کہ ہر مرتبہ آپ کی ہر بات یا فیصلہ درست ہو۔

07۔ اپنے تعلقات میں ذاتی ایٹوز پر ہمدردی سے غور کریں تاکہ تعلقات میں کشیدگی بڑھنے کا اندیشہ نہ ہو، اپنے ساتھی سے کوئی ایسی توقع ہرگز نہ رکھیں جو وہ پوری نہ کر سکے۔

08۔ کچھ وقت تنہائی میں سوچنے کا بھی لیں اور کوشش کریں کہ حد تک سے کسی بھی مشکل یا پریشانی کا حل تلاش کیا جائے۔

09۔ رشتہ داریوں سے ہٹ کر اپنے دوستوں کا میٹ ورک قائم کریں جو غلط ہوں کیونکہ ضروری نہیں ہے کہ ایک تعلق آپ کی تمام ضروریات پوری کر سکے۔

10۔ مسکراتا سیکھیں کیونکہ ہر وقت خود کو بخند رکھنا اور مسائل میں گھرے رکھنا آپ کے لیے ہرگز اچھا ثابت نہیں ہوتا۔



رشتہ داریاں انسانی زندگی میں انتہائی اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ ہم سب ہی ایک دوسرے سے کسی نہ کسی رشتہ سے جڑے ہوئے ہیں بہر حال ان تعلقات میں خوشیاں بھی ہیں اور غم بھی، مشکلات بھی ہیں اور آسانیاں بھی۔ رابطہ بھی ہیں اور فاصلے بھی۔ بے تکلفی بھی ہے اور تنہائی بھی۔ تعلقات بہر حال بہت عجیب اور ڈانکا ہوتے ہیں اور اکثر ان میں تبدیلیاں رونما ہوتی رہتی ہیں۔

یہاں ہم آپ کے لیے دس ایسے کارآمد نسخے پیش کر رہے ہیں، جن کے ذریعے آپ ایک دوسرے کی اہمیت، محبت اور غلوں کو پہچان سکیں گے اور تعلقات کو بہتر انداز سے نبھاسکیں گے۔

01۔ ایک دوسرے پر اعتماد کرنا سیکھیں بلکہ اس میں اضافہ بھی کریں جب آپ ایک دوسرے پر بھرپور اعتماد کریں گے تو ایک دوسرے کی سنیں گے، ایک دوسرے کو دیکھیں گے، سمجھیں گے اور قبول بھی کریں گے۔

02۔ اس بات کو اچھی طرح سمجھیں کہ ایک دوسرے کے ساتھ انٹی میسی، محبت اور بے تکلفی کے اعتبار کا بہترین ذریعہ ہے۔

03۔ ایک دوسرے کی ضروریات کو سمجھیں اور ایک



کچن اور آپ

کچن سے متعلق صبا شریف کے دلچسپ جوابات



کھا لیتے ہیں کہ آپ نہیں تو پھر کبھی (بھی مرے دار)۔

س: کون سی رائٹر کو پڑھتے ہوئے کھانا دھواں ہوا؟
ج: کبھی اس طرح کے چونچلے دہاں ہی ہوتے ہیں جن کے ہاں گیس کی سہولت ہے۔ کھانا پک رہا ہے آرام سے اور خود مطالعہ میں مصروف۔ ہم گاؤں والوں کا ذرا سا دھیان ادھر ادھر ہوا نہیں اور آگ دغا دے گئی۔ بوے غزے کرتی ہے آگ۔ کھانا پکاتے ہوئے پڑھنے کا شوق ہی پیدا نہیں ہوتا۔ ہاں ایک دن سلنڈر پر ہنریاں اٹھنے کے لیے رکھی تھیں، کسی سے بحث میں ایسی ابھی کہ بھول ہی گئی کہ کوئی چیز مختار ہے۔ پتا جب چلا جب سارے میں بو پھیل گئی، یعنی وہ کون سا ہماری ”غزلی آگ“ تھی جو خود ہی بجھ جاتی۔

س: عام طور پر کہا جاتا ہے کہ ”ان“ کے دل میں اترنے کا راستہ معدے سے ہو کر گزرتا ہے، آپ کا کیا خیال ہے؟

س: کیا آپ کبھی ہیں کھانے کے لیے جیا جاتا ہے یا جینے کے لیے کھایا جاتا ہے؟
ج: میرے خیال میں تو جینے کے لیے کھایا جاتا ہے کیونکہ اور بھی غم ہیں زمانے میں کھانے کے سوا۔
س: گھر کے کام کاج خصوصاً کچن میں آپ کی دلچسپی کس حد تک ہے؟ یا پڑھنے کا شوق آپ کو ان سے دور رکھتا ہے؟

ج: میری ساری دلچسپیاں گھر کے کاموں سے ہی متعلق ہیں۔ پڑھنے کا شوق ان سے دور نہیں کرتا بلکہ ان کاموں نے پڑھنے کے شوق سے دور کر دیا۔
س: ہمیشہ ایسا نہیں ہوتا کہ کھانا مرے دار ہی بنے، کبھی نتائج برعکس بھی ہوتے ہیں، تو گھر والوں کے کیا تاثرات ہوتے ہیں؟

ج: شاذ و نادر ہی ایسا ہوتا ہے کہ کھانا اچھا نہ بنے۔ ایسی صورت میں چند ایک باتیں کر کے صبر و دھکر کر کے

[illegible]

بینگن کا سالن

ترکش پلاؤ

لگا کر آدھ گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
سوکھا دھنیا، خشخاش اور کھوپرا پیس
لیں۔

دبئی میں سبھی کو کڑائیں۔ اس میں
پیاز سرخ کریں، لہسن بھی ثابت اسی
میں تل لیں پھر ان کو نکال کر خشخاش
کر لیں اور ہاتھوں سے مل لیں یا پیس
لیں۔ اس میں اورک اور ہری مرچ

کاٹ کر ملا لیں۔ زیرہ بھی ملا لیں۔
اب ان کو کچی میں تل لیں۔ پھر الگ
دبئی میں سبھی کو ڈال کر بینگن تل لیں۔

سرخ ہو جائیں تو دھنیا، خشخاش،
کھوپرا، پیاز لہسن، اورک، ہری
مرچیں سب ڈال دیں۔ پھر ٹماٹر اور

دہی ڈال کر ڈھک دیں اور ہلکی آگ پر
پکے دیں۔ پانی خشک ہو جائے اور کچی
چھوڑ دے گی تو بھونیں۔ پھر ہر دھنیا

ڈال کر پانچ منٹ کے لیے ہلکے دم پر
لگا دیں۔ پھر اتار کر لیوں کا رس نچوڑ
لیں۔

آج تیز کر دیں۔ چاول کا پانی
خشک ہونے پر اس میں
زردے کا رنگ چھوڑے سے
پانی میں گھول کر ڈال دیں اور
پندرہ، بیس منٹ کے لیے

چاولوں کو دم دے دیں۔

☆☆

اجزاء:-

لے بینگن آدھ میر

پہا ہوا دھنیا آدھا چائے کا چمچ

خشخاش آدھا چمچ

دہی آدھ پاؤ

لیوں ایک عدد

پہا ہوا کھوپرا آدھا چائے کا چمچ

پیاز ایک پاؤ

لہسن چھ جوے

اورک آدھی چمٹاٹک

نمک حسب ذائقہ

ثابت سرخ مرچ چھ عدد

زیرہ چھوٹی چائے کا چمچ

ترکیب:-

پتلیوں میں ڈھک لگا

کر اس طرح چار

کلوے کریں کہ وہ

شہنی پر جڑے رہیں۔

ان کو نمک اور ہلدی



اجزاء:-

چاول ایک کلو

آدھا گھنٹے کے لیے بھگو دیں۔

گوشت ایک کلو

پسی کالی مرچ / نمک حسب ذائقہ

دھنیا پہا ہوا ایک چائے کا چمچ

اورک لہسن ایک چائے کا چمچ

پٹیا کھانے کا رنگ چھوٹی چائے کا چمچ

پیاز ایک کلو

تیل ایک کپ

گوشت کی بخنی ایک کلو

ترکیب:-

پیاز کاٹ لیں اور کسی بڑی دبئی میں تیل

یا کچی ڈال کر پیاز کو فرائی کر لیں۔ جب

پیاز ہلکی براؤن ہو جائے تو اس میں پہا

ہوا اورک لہسن ڈال کر بھونیں۔ ساتھ ہی

گوشت بھی ڈال دیں۔ خیال رکھیں کہ

گوشت کی بوٹیاں بالکل چھوٹی چھوٹی

ہوں۔ پسی کالی مرچ ڈال کر تھوڑی دیر

گوشت اور مسالے کو بھونیں، گوشت کی

بساہ ختم ہو جائے تو اس میں اتنی بخنی

ڈالیں کہ چاول گل سکے۔ چاول ڈال کر



اجزاء:-

آلو

سبزی

دہی

میٹھی دانہ

کلونجی

رائی

لیبوں

پیاز

نمک مرچ، ہر امالا

حسب مرضی

ترکیب:-

آلو ابال کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے

بنالیں، دہی میں پیاز بادامی کر کے

آدھی پیالی پانی ڈالیں اور پیاز

ملائیں اسی میں اچاری مسالے اور

دہی ڈال دیں اور خوب بھوننے کے

بعد آلو ڈال دیں۔ تھوڑا سا پانی گلنے

کے لیے ڈال دیں۔ گل جانے پر

تھوڑا بھونیں اور ایک عدد لیبوں کا

رس نچوڑ کر اتار لیں۔

آدھا سیر

آدھا پاؤ

آدھا پاؤ

چائے کا ایک چمچ

چائے کا ایک چمچ

چائے کا آدھا چمچ

ایک عدد

ایک عدد

حسب مرضی

اجزاء:-

میدہ

نکھن

انڈے

ملک چاکلیٹ

پھلی، بولی چاکلیٹ

آئسنگ شوگر

کوکو پاؤڈر

بیکنگ پاؤڈر

ترکیب:-

ایک پیالے میں میڈہ لیں اور اس

میں نکھن ڈال کر ملا لیں، اب اس

میں انڈا ڈال کر دوبارہ ملا لیں۔

ملک چاکلیٹ اور پھلی ہوتی

چاکلیٹ ڈال کر اچھی طرح ملانے

کے بعد آئسنگ شوگر، کوکو پاؤڈر اور

بیکنگ پاؤڈر ڈال کر ملا لیں۔ اب

تیار کیا ہوا مرکب سانچے میں ڈال کر

تقریباً 180 ڈگری سینٹی گریڈ پر

بیک کر لیں۔ بیک ہونے کے بعد

براؤنی کو درمیان سے کاٹیں اور اس

پر چاکلیٹ کی تہ لگائیں اور اپنے

پسندیدہ پھل یا خشک میوہ جات

چمڑک دیں۔ ☆☆



80 گرام

200 گرام

چار عدد

80 گرام

130 گرام

200 گرام

40 گرام

آدھا چائے کا چمچ

ترکیب:-

ایک پیالے میں میڈہ لیں اور اس

میں نکھن ڈال کر ملا لیں، اب اس

میں انڈا ڈال کر دوبارہ ملا لیں۔

ملک چاکلیٹ اور پھلی ہوتی

چاکلیٹ ڈال کر اچھی طرح ملانے

کے بعد آئسنگ شوگر، کوکو پاؤڈر اور

بیکنگ پاؤڈر ڈال کر ملا لیں۔ اب

تیار کیا ہوا مرکب سانچے میں ڈال کر

تقریباً 180 ڈگری سینٹی گریڈ پر

بیک کر لیں۔ بیک ہونے کے بعد

براؤنی کو درمیان سے کاٹیں اور اس

پر چاکلیٹ کی تہ لگائیں اور اپنے

پسندیدہ پھل یا خشک میوہ جات

چمڑک دیں۔ ☆☆

اجزاء:-

گوشت

ادرنک بسن کا پیسٹ

نار (چھلکا صاف کر لیجیے)

ہری مرچ

نمک

جائت دھنیا

جائت ذیرہ

لیبوں کا رس

جائت کالی مرچ

تازہ ہرا دھنیا

تیل

ترکیب:-

سب سے پہلے جائت دھنیا اور جائت کالی مرچ

توے پر ڈال کر دھمی آج پر بھون لیجیے۔

اب ان کو گرائنڈر میں موٹا موٹا پیس لیں،

باریک نہیں کرنا۔ کسی بڑے فرائی جن میں

گوشت، چھلکا صاف کیا ہوا نار، ادرنک بسن

کا مرکب، ذیرہ، ہری مرچ (لبے) اور باریک

تھکے کاٹ لیں) ڈال کر بھون لیجیے۔ ساتھ ہی

نمک بھی شامل کر دیجیے۔ اب اس میں ذیرہ

پیالی پانی شامل کر کے اچھی طرح ملا لیں،

دھن بھن کر دیں اور دھمی آج پر پکھن دیں۔

کچھ ہی دیر میں گوشت نرم ہو جائے گا

لیکن خیال رہے کہ یہ اتنا نرم نہ ہو کہ

بڈی سے ہی الگ ہو جائے۔ گوشت

گٹنے پر جو پانی بچ جائے اسے تیز آج پر

بھون کر خشک کر لیں۔ اب توے پر ایک

پیالی تیل ڈال کر اس میں گوشت بھون

لیں، یہاں تک کہ دونوں جانب سے اس کا

رنگ سنہری ہو جائے۔ اب اس پر بھون کر

رکے ہوئے مسالے ڈال کر ملا لیں، ساتھ ہی

لیبوں کا رس بھی نچوڑ دیں۔ بس اس کے بعد

گوشت کو چولے سے اتار لیں۔ لیبوں شامل

کرنے کے بعد گوشت پکانا بھونا نہیں ہے۔

پلٹ میں ٹالنے کے بعد اس پر تازہ ہرا دھنیا

اور ہری مرچ چمڑک دیں اور اسے دھمی پودینہ

چٹنی کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔ ☆



☆☆

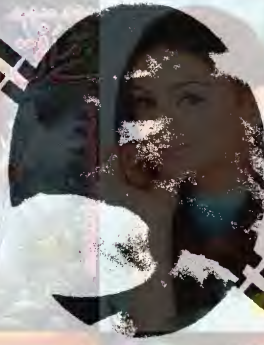
اجزاء:-	اجزاء:-	اجزاء:-
ایک کپ بکٹ کا چوڑا	دو عدد انڈے	ایک کلو مچلی
ایک پکٹ اسٹرابری جیلی	دو کھانے کے چمچے	(لپے پارچے کی طرح ٹٹی ہوئی)
ایک پکٹ کریم	پتے ایک کھانے کا چمچ	برڈ کرٹمس ایک کپ
ایک کپ کیلے سلاکس	(کٹے ہوئے)	آ میزے کے لیے:-
ایک کپ خشک دودھ	بزنیا (اڑا ایک کی ہوئی)	انڈے دو عدد
دو کپ دہی (ڈبے والا)	آدھا چائے کا چمچ	میدہ آدھا کپ
کنڈینسڈ ملک آدھا کپ	آدھا چائے کا چمچ	کارن فلور تین کھانے کے چمچے
جیلٹن پاؤڈر ایک کھانے کا چمچ	دو کھانے کے چمچے	سو پاسا دو کھانے کے چمچے
ترکیب:- پہلے ایک کپ بکٹ کے چورے کو ایک سرونگ ڈش	ایک کھانے کا چمچ	نمک آدھا چائے کا چمچ
	حسب ضرورت	پہی کالی مرچ ایک چائے کا چمچ
	ترکیب:-	چائیز سالٹ آدھا چائے کا چمچ
	پیلے میں انڈوں کو پھینٹ کر نمک	چلی کارلک ساس دو کھانے کے چمچے
	اور مرچ ملا لیں۔	ترکیب:-
	نان اسٹک فرانک چین میں آئل	انڈے پھینٹ کر تمام اجزاء ملا کر
	گرم کریں اور پھینٹے ہوئے انڈے کو	اچھی طرح گھس کر لیں۔ پھر مچلی کو
	احتیاط سے پین	اس آ میزے میں ڈبو کر برڈ کرٹمس لگا



اچھی طرح لگا کر بیس بنالیں، اب دہی میں خشک دودھ اور تھوڑے پانی میں گھلا ہوا، ایک چائے کا چمچ جیلٹن پاؤڈر ڈال کر پھینٹ لیں، باقی جیلٹن پاؤڈر کو ایک پکٹ کریم میں شامل کر دیں۔ ساتھ ہی اس میں اسٹرابری اور کنڈینسڈ ملک ڈال کر پھینٹ لیں۔ اب پہلے بکٹ کا چورا لگا کر کریم کا مکچر ڈالیں۔ اوپر سے دہی والا آ میزہ ڈال کر کیلے کے سلاکس شامل کر دیں پھر باقی بچا ہوا آ میزہ ڈال کر کیلے کے سلاکس سے گارلش کر کے دو گھنٹے کے لیے فریڈر میں رکھ دیں۔ ☆☆



ایک میں ڈال کر پھیلا لیں۔ چولہے کی آٹھ ہلکی رتھیں۔ انڈا آدھا پک جائے تو ایک طرف تھہر، بزنیا، سلاکس کے پتے اور چیدر چھ ڈال کر احتیاط سے انڈے کے دوسرے حصے کو ڈی کی شکل میں فولد کریں۔ انڈا اٹھل پک جائے تو سرونگ پلیٹ میں نکال لیں۔ ☆☆



اور آٹھ درمیان ہو۔ ☆☆

مجھے یہ شعر پسند ہیں

افسوس نامہ _____ گلستانِ جوہر

مجھے زندگی کی دُعا نہ دے
میری زندگی سے جی نہیں
کوئی زندگی پہ کرے یقین
مجھے زندگی پہ یقین نہیں

عدنا، ناہیدراشد _____ ملیر کراچی

میری راتوں کی راحت، دن کا اطمینان لے جانا
تمہارے کام آجائے گا، یہ سامان لے جانا
تمہارے بعد کیا رکھنا انا سے واسطہ کوئی
تم اپنے ساتھ میرا عمر بھر کا مان لے جانا

صدف عمران _____ کے ڈی اے سو رانی

دلوں پہ زندہ عقاد ہی نہیں رہے ہیں یہاں
اب ایسے شہر میں جینا محال درد کہہ ہے
انوش العباد _____ قائد اعظم برونورسٹی
کو چہر عشق میں اک عمر میرے خاک بھر
تب کہیں جا کے ہم اس آنکھ میں تصویر ہوئے
معرہ، اقرا _____ کراچی

ہزار وقت کے پر تو نظر میں ہوتے ہیں

ہم ایک معلقہ دشت اثر میں ہوتے ہیں
شازیہ گلزار _____ بھکر

نہ اب مسئلے کو جی چاہتا ہے
نہ آنسو بہانے کو جی چاہتا ہے
تجھے بھول جانا تو ہے عنبر ممکن
مگر بھول جانے کو جی چاہتا ہے

لا ریب، اقراء _____ کراچی

پھر نئی خواہش کے درد سے بنائیں گے نگر
پھر نئی دہم طلب، دہم دفالائیں گے لوگ
سفر رنگوں کی آتش پر نہیں ہے دلکشی
کے پکڑوں میں جی بھگت دیتے آئیں گے لوگ

فیصل آباد _____ صائمہ سحر

کبھی شہر و تغیر کے کبھی آنسوؤں میں دھل کے
وہ مجھے ملے تو لیکن طے صورتیں بدل کے

حناکرن _____ پتوکی

آپ کے ہوتے دنیا والے میرے دل پر راج کریں

آپ سے مجھ کو شکوہ ہے، خود اپنے ہی وطن کی

مسترت طابق _____ منظر آباد

تجھے میں کیا کہوں، اے سوختہ جلوہ طور

دل کے آئینے میں کیا کیا نظر آتا ہے

نور فاطمہ _____ بومسے والا

حال دل ہم بھی سناتے لیکن

جب وہ رخصت ہوا تب یاد آیا

بیڑ کر سائے گل میں نام نہر

ہم بہت روئے وہ جب یاد آیا

رضیہ رضوانہ _____ شور کوٹ

کتنے سادہ مزاج ہو تم دم

اس گل میں بہت نہ جایا کرد

اساد کریم _____ جھنگ

یوں تو ہر چیز سلامت ہے میری دنیا میں

اک تعلق ہے جو ٹوٹا ہوا لگتا ہے

میں نے سوچا تھا کہ آباد ہوں اک شہر میں، میں

یاں تو ہر شخص کا انداز جدا لگتا ہے

اضلا _____ دہادی

ہم ہی ہیں رات دن جو رزق کے چکر میں بہتے ہیں

توکل اود قناعت میں بندے ہم سے اچھے ہیں

یاسین ملک _____ کراچی

ابھی تو خشک ہے موسم، بارش ہو تو میں گے

کہ ہم اپنے ارمانوں کو کس مٹی میں بونا ہے

دعا شاہد _____ کورنگی

رات باقی تھی جب وہ بھڑا تھا

عمر گزری ہے، رات باقی ہے

مسکراتی کرنیں

میری برساتی کیوں پہنی؟“

وہ معصومیت سے بولا۔ ”کیا تم پسند کرو گے کہ تمہارا سب سے خوب صورت کوٹ، جو میں نے پہن رکھا ہے بارش میں بیگ کر خراب ہو جائے۔“

فائزہ بھٹی..... چٹکی

دو مرتبہ اف

لڑکی نے پوچھا۔ ”یہ سوٹ کتنے کا ہے؟“

”تین ہزار کا۔“ دکان دار نے جواب دیا۔

”اف۔“ لڑکی نے ایک سرہ آہ بھری اور پھر

پوچھا۔ ”اور وہ دوسرا والا؟“

”دو مرتبہ اف۔“ دکان دار نے جواب دیا۔

سیدہ نعمان..... لاہور

رشوت

جو یہ کہتے ہیں کہ رشوت کو نشے سے کیا غرض اب ”نشہ پانی“ کا مطلب بھی، انہیں سمجھائیے علیشا بھٹی..... چٹکی

بجٹ

تازہ بجٹ کے بعد سب ہی لوگ کہہ اٹھے

آرام سے ہے کون جہان خراب میں

تزیلہ عدیل..... کراچی

ابھی مت آنا

ایک اظہین عورت اپنے شوہر سے ناراض ہو کر اپنی سہیلیوں کے ساتھ شملہ کے پرفضا مقام پر سیر و تفریح کے لیے چلی گئی۔ وہاں سے اس نے اپنے شوہر کو ایس ایم ایس بھیجا۔ ”چار بجتے میں میرا وزن آدھا رہ گیا ہے، یہاں کی آب و ہوا بہت موافق ہے۔ میرا سارا موٹا پادور ہو گیا ہے، تم کہو تو واپس چلی آؤں۔“

شوہر نے فوراً جوابی مسج دیا۔ ”ابھی آنے کی قطعاً ضرورت نہیں۔ مزید چار بجتے قیام کرو باقی سب خیریت ہے۔“

فوزیہ عمر..... کجرات

دوستی

بچے کی ماں نے اسے ڈانٹتے ہوئے کہا۔ ”بیٹا! میں نے آپ کو منع کیا تھا تاکہ آپ رضوان کے ساتھ نہیں کھیلیں گے، وہ نہ اچھے ہے۔“

بچے نے ماں سے پوچھا۔ ”امی! میں کیسا بچہ ہوں؟“

اس کی ماں نے جھٹ کہا۔ ”بیٹا! آپ تو بہت اچھے بچے ہو۔“

بچے نے فوراً کہا۔ ”پھر رضوان تو میرے ساتھ کھیل سکتا ہے نا؟“

ایشال فاطمہ..... کراچی

وارفتگی

قوالی کی محفل میں ایک شخص کو حال آگیا اور وہ بے ساختہ جھومنے لگا۔ لوگوں نے بڑی مشکل سے اسے سنبھالا، محفل میں موجود ایک شخص نے اس سے پوچھا۔

”یہ تمہیں کیا ہو گیا تھا؟“

جھومنے والا شخص پر سکون ہوتا ہوا بولا۔ ”کچھ نہیں

یار! ایسے ہی بیٹھے بیٹھے میرے پاؤں ”سن“ ہو گئے تھے۔“

ہانیہ عمران..... کجرات

خط و کتابت

حامد: ”میں ملک کے مشہور رسائل میں اپنے مضامین بھیجتا ہوں اور مجھے ان اخبارات کے ایڈیٹروں کی طرف سے خطوط بھی آتے ہیں۔“

نوید: ”اچھا پھر تو تم بہت مشہور ہوئے مگر یہ تو متاؤ ایڈیٹر تمہیں خط میں کیا لکھتے ہیں؟“

حامد: ”بہکی کہ میری کہانیاں قابل اشاعت نہیں ہیں۔“

فوزیہ شمس..... کجرات

دوستی

بارش میں بیٹکتا ہوا ایک طالب علم ہاشل میں داخل ہوا تو اس کا دوست اس کی برساتی پہن کر باہر نکل رہا تھا۔ اس نے غصے سے کہا کہ ”تم نے میری اجازت کے بغیر

کچھ موتی چنے ہیں

جاسکتا ہے دوسرا وہ ہے جو خاص آداب اور خاص اصولوں کے تحت خلق سے بلند کرنا پڑتا ہے۔

(سعادت حسن منٹو..... بغیر عنوان کے)

صائمہ سحر..... فیصل آباد

آج کے گلوکار

میوزک بڑے کمال کی چیز ہے۔ اگر یہ نہ ہوتا تو ہمارے جدید و شدید گلوکارا نیک پکڑ کر جو کچھ کرتے ہیں، انہیں اس پر پاگل خانے کی ہوا کھانی پڑتی۔ لوگ ان کے گانے بھی پسند کرتے ہیں۔ ظاہر ہے، بندہ اچھے گانے سن کر کبھی اکتا بھی جاتا ہے۔ یہ نوجوان گلوکار گاتے گاتے کھو جاتے ہیں پھر کہیں سے ڈھونڈ کر انہیں لانا پڑتا ہے۔ نوجوان گروپ کی صورت میں مل کر اس لیے گاتے ہیں تاکہ پتا نہ چل سکے کہ سب سے بے سرا کون ہے۔ یہ بھاگتے ہوئے گاتے ہیں، واقعی ایسا گانا سنانے والے کو بھاگنا ہی چاہیے۔

(ڈاکٹر یونس بٹ..... کلاہ بازیان)

فوزیہ ثمر بٹ..... گجرات

پیما

خواہشات تو سب ہی کے دل میں ہوتی ہیں۔ سب ان کی تکمیل چاہتے ہیں لیکن دیکھنا یہ پڑتا ہے کہ ان تک رسائی کے لیے کون سا راستہ جاتا ہے۔ اسی راستے کے انتخاب میں تو انسان کا پتا چلتا ہے۔ اسی انتخاب میں انسان کی بڑائی یا اس کا چھوٹا پن چمپا ہے۔ پتا چلتا ہے کہ وہ سونے کا ہے یا پتیل کا۔ ہیرو بھی ہیروئن تک پہنچنا چاہتا ہے اور وہ بھی۔ صرف راستے کے انتخاب سے ایک ہیرو ظہرتا ہے اور دوسرا دل۔

(فٹ پاتھ کی گھاس)

اقراء عزیز..... گاؤں دریا خان جالبانی

حکیم صاحب

ان معالجوں میں ہمارے دوست حکیم دوست ہیں، وہ تشفی کے ماہر ہیں۔ بس مریض کی نبض دیکھتے ہیں اور کہتے ہیں۔

”تمہارا جگر خراب ہے۔“

ایک دفعہ ہماری موجودگی میں انہوں نے میں مریضوں کو یہی بتایا کہ تمہارا جگر خراب ہے بلکہ اب تو یہ عالم ہے کہ انہیں تشفی کی ضرورت ہی نہیں پڑتی۔ مریض ان کے پاس آتے ہیں اور ان کے کچھ کہنے سے پہلے خود کہتے ہیں۔

”حکیم صاحب! میرا جگر خراب ہے۔“

ایک دفعہ ہم نے حکیم صاحب سے پوچھا۔

”حکیم صاحب! آپ کو علم ہے کہ انسانی جسم میں

جگر کہاں واقع ہوتا ہے۔“

بولے۔ ”نہیں۔“

ہم نے کہا۔ ”جب آپ جگر کے حدود اور بعد سے واقف نہیں ہیں تو مرض کی تشفی کیسے کرتے ہیں۔“

یہ سن کر اپنے گردے کی طرف اشارہ کر کے کہنے لگے۔

”میاں! یہ دماغ اللہ میاں نے آخر کس لیے دے رکھا ہے۔“

(عطاء الحق قاسمی)

ماہر شیر حسین..... ڈنگہ

دوزخ

ہر شخص کو ایک زندگی اپنے لیے اور ایک دوسروں کے لیے بسر کرنا ہوتی ہے۔ آنسو بھی دو قسم کے ہوتے ہیں۔ حقہ بھی دو قسم کے ہوتے ہیں۔ ایک وہ آنسو جو زبردستی آنکھوں سے نکالنے پڑتے ہیں اور ایک وہ جو خود بخود نکلتے ہیں۔ ایک قہقہہ وہ ہے، جو تھائی ہی میں بلند کیا